

7 755767 006798

1 PREMIO DE 20,000 SOLES 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 900 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS



CILLONIZ REVELA QUE TUVIERON ROMANCE

DANIELA: HUBO CARIÑO CON PAOLO

© PÁGINA 15



'YOJAÍRO' ANTES

BANDA DE PERUANOS Y VENEZOLANOS

VIAJÓ A HUÁNUCO PARA SACAR DE LA CÁRCEL A BRAZO ARMADO DE ERICK MORENO



'MONSTRUO' IBA A RESCATAR



© Página 9



FISCAL AFIRMA EN JUICIO QUE SE PUEDE ESCAPAR

ALERTAN POR FUGA DE VIZCARRA

© PÁGINA 8



'YOJAÍRO' DESPUÉS

INTELIGENCIA POLICIAL ALERTÓ QUE TENIAN ARMAS DE LARGO ALCANCE Y LO TRASLADARON AL PENAL DE ANCÓN

A 'YOJAÍRO'



ERICK MORENO 'MONSTRUO'



'PIPO' SE RIE POR PENALES PARA LA U

ESCRIBIÓ 'JA, JA, JA, ES UN CHISTE' EN RED SOCIAL

© PÁGINA 11

SÍ

59%

NO

41%

AYER

¿Cree que Universitario será campeón del torneo Apertura?

HOY

¿Cree que darán prisión preventiva a Martín Vizcarra?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Ni Delia Espinoza ni Patricia Benavides deberían estar como fiscales de la Nación, que se elija entre los que quedan. Que se nombre a un tercero que no tenga nada que ver".

DOMINGO GARCÍA BELAUNDE (JURISTA)



"La primera noche que pasé en la Prefectura, voy a confesar, casi no pude dormir. Lloré muchísimo, lloré en silencio".

KEIKO FUJIMORI (EXCONGRESISTA)

DÓLAR

3.55

COMPRAR

3.58

VENTA

EURO

4.23

COMPRAR

4.25

VENTA

CLIMA

MÁXIMA

19°

MÍNIMA

17°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado
por Empresa Editora El
Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web:
www.trome.com
E-mail:
trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa
Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Todos los derechos reservados. Prohibida
su reproducción total o parcial. Hecho el

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del
Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión
son de exclusiva responsabilidad de sus
autores.

LA SEÑO MARIA



CUIDA TU SALUD PARA VIVIR MEJOR Y MÁS

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por una pechuga de pollo a la plancha con arrozito y ensalada cocida. Para tomar pidió una jarrita de chicha morada. "María, impresionante la historia del joven administrador de empresas Eduardo Caicay, quien venció al cáncer a la sangre en 2018, pero cuando se estaba recuperando le detectaron insuficiencia cardíaca severa. Estuvo conectado a una máquina dos semanas hasta que encontraron un donante y le trasplantaron un corazón. Qué hombre para más fuerte. Hace unos días fue dado de alta y regresó al lado de su familia. Eduardo, quien fue salvado por médicos del Instituto Nacional Cardiovascular (Incor), quiere volver a hacer la vida de antes y trabajar. Su caso debiera hacernos reflexionar sobre la importancia de hacernos chequeos rutinarios de la salud. Incluso los más simples, como examen de hemoglobina, presión arterial o ritmo cardíaco. Y si tenemos alguna dolencia no esperar a que se nos pase así nomás. El cuerpo avisa siempre de que algo malo pasa en nuestro organismo, a través de jaquecas, reflujo, sangrado, falta de respiración, lunares extraños y debilidad. Pero sobre todo hay que tener una vida sana. Es decir, comer bien y nutritivo, nada de frituras en exceso, mucha fruta y verduras, y cero gaseosas. También hacer deporte, salir a pasear con la familia o reírse con los amigos. No vivir estresados, que eso hace aparecer las enfermedades o las aumentan. Algunos consejos:

→ **Duerme entre 7 y 9 horas por noche** para una buena salud física y mental.

→ **Mantén una buena higiene personal**, incluyendo la higiene bucal. La masticación es importante para la digestión.

→ **Aprende a manejar el estrés** a través de actividades relajantes como salidas a la calle o tiempo de oro con la familia y amigos.

→ **Evita consumir tabaco y alcohol** o reducir su consumo.

→ **Cuida tu hidratación**. Bebe suficiente agua a lo largo del día.

→ **Ocio y tiempo libre**. Dedicarlo a actividades de disfrute personal". Gary tiene razón. Me voy, cuidense.

KARRY



LOS 'TUTS' DEL DÍA



@depmun18
DEPMUN18



@fbelmat
FRANCISCO BELAUNDE M



Se me cayó Mariela, defender al marido en vez de su hija. Qué pena por Gamille, que se ve una buena chica. Ojalá esto no le salpique mucho a su vida profesional.

Lo previsible. Ahora a pagar los 200 millones de dólares a Rutas de Lima, no por Porky, claro está, sino por todos los limeños. Lima potencia mundial en deudas.

HABLAN LOS TROMES

Contaminan el río

El planeta Tierra está enfermo por culpa de los seres humanos. Hemos depredado millones de hectáreas de bosques y contaminado el mar con plástico. No sabemos cuidar la naturaleza, como sí lo hacen los animales. El otro día, las aguas del río Rimac presentaron abundante espuma blanca, se cree que por el arrojo de productos químicos. Sedapal informó que esas aguas no ingresaron a la planta.

José Luis Lizarzaburu
Vecino del Rimac

Peligro en la Costa Verde

Siguen los derrumbes en la Costa Verde, tras el fuerte sismo de hace dos semanas. Lo peor es que hay casas y hasta edificios en el borde del acantilado. En un terremoto lo más probable es que se vengán abajo. ¿Las autoridades están atentas a eso? Me imagino el horror que deben sentir los que viven allí. Las normas de construcción deben de respetarse. Y los municipios ser rigurosos al momento de dar licencias.

Andrés Vicario Santamaría
Vecino del Callao

Sedapal informó que realiza un monitoreo constante y riguroso de la calidad del agua que abastece a Lima y Callao, garantizando que el recurso hídrico que llega a los hogares cumpla con todos los estándares establecidos por la normativa nacional.

El fuerte temblor hizo visible un problema que ya se había alertado tiempo antes. Es que los edificios construidos en la parte de arriba están presionando diversos sectores del acantilado. Defensa Civil tiene la palabra en este tema.

EMERGENCIAS

Bomberos
Emergencias
Defensa Civil
Essalud
Águilas Negras

116
105
115
4118000
3623277

Escuadrón verde
Luz del Sur
Sedapal
Indecopi
Pluz Energía

4276904
6178000
3178000
2247777
5171717

Mediterráneo

El verdadero sabor del pollo

LA COMBINACIÓN PERFECTA
+ se disfruta en familia +

DE S/103 A

S/82.90

1 POLLO A LA BRASA + PAPAS ONDULADAS
FAMILIARES O PAPAS NATIVAS FAMILIARES
+ ENSALADA PARRILLERA MEDIANA +
CHAUFA MEDIANO



@Perú

AGREGUE SU COMPLEMENTO FAVORITO POR S/ 15.90



Chufa familiar
(sin pollo)



Anticuchos
(2 palitos)



Picanones
(6 uds.)



Salchichas
Frankfurter



Tequeños de lomo
(6 uds.)



Yuca a la
huancaina



Molletes
a la parrilla



Porción de
chorizo (2 uds.)



Aguas frescas
a elección 2L (*)

*Agua local del pueblo

*De la selva se agota

*Agua ardiente

*Emoliente

*Agua mágica



MED PEDIDOS: mediterraneo.com.pe | 715-5555



USAMOS CARBÓN
CERTIFICADO
CONTRIBUYENDO CON
LA CONSERVACIÓN DE
LA BIODIVERSIDAD.



Reservados todos los derechos.



MediterraneoPaginaOficial



mediterraneo.rest

Promoción válida del 27 de junio al 3 de julio de 2025. No aplica descuentos sobre esta promoción. Imágenes referenciales.
Stock mínimo: 200 promociones. Válido para salón, pedidos a domicilio y llevar.



• **PIDE 50 MIL SOLES A DUEÑO DE LOCAL**

Mafia dispara contra iglesia evangélica

Un pistolero de una mafia de extorsionadores disparó contra el templo de una iglesia evangélica, en Comas, para intimidar al dueño de la vivienda y obligarlo a pagar 50 mil soles de cupo. A la 4:25 de la madrugada llegó en una moto lineal manejada por su cómplice y atacó a la casa de la avenida Revolución 2905, quinta zona de Collique. Desde el 21 de junio enviaron mensajes por

WhatsApp al propietario del inmueble, exigiéndole 50 mil soles para no atentar contra su vida y la de sus familiares. La banda 'Los Amigos del Cono Norte' le dio un plazo de 24 horas y en los mensajes le advirtieron: "Tú dirás amigo si colaboras tranquilamente, sin hacer tanto escándalo o tus locales y familia serán perjudicados...". La víctima pidió ayuda a las autoridades. [E. Cirilo]

• **VIOLENTARON CERRADURA**

Roban cúster de vivienda

Luego de dar varias vueltas de madrugada por el asentamiento humano 'Enrique Montenegro', en San Juan de Lurigancho, dos delincuentes hurtaron una cúster que era usada por su propietario para realizar transporte público. Cámaras de video particulares grabaron a los rateros en un ir y venir hasta que, a la altura de 'El Portón', violentaron la cerradura de un vehículo estacionado y se lo llevaron, a las 2:27 a.m. En las imágenes se ve que uno de ellos está parado al lado de la puerta como si fuera cobrador. [J.Y.]

• **FUE GRABADO**

Arrebata celular y huye en moto



Fingiéndolo que hablaba por teléfono, un delincuente ingresó a un restaurante y cuando vio que su víctima estaba distraída, debido a que desayunaba con tres miembros de su familia, le arrebató un celular de alta gama, corrió y fugó. Fue en un local del mercado de Carapongo, distrito de Lurigancho-Chosica. Tras el hecho, el agraviado y demás comensales lo persiguieron, pero el ratero se subió a una moto lineal y fue inalcanzable. Cámaras de video grabaron su rostro. [J.Y.]



• **COMAS**

MATAN A BALAZOS A VENEZOLANO EN CARWASH

• **Seis sicarios en tres motos llegaron y le dispararon dentro de su automóvil**



En la sangrienta guerra entre dos bandas criminales, seis sicarios en tres motos lineales irrumpieron en un local de lavado de vehículos y asesinaron a balazos a un venezolano, en Comas. Un acompañante de la víctima sobrevivió al disparar a los asesinos por encargo. A las 5:29 de la tarde, un infernal tiroteo de 20 segundos convirtió en una zona de guerra el carwash Transformers, en la avenida Universitaria 6185, urbanización Santa Luzmila.

Cámaras de video captaron cuando los gatilleros con armas de fuego en las manos bajaron de las motos. Uno de ellos, con polera clara, se dirigió directamente al auto MG color plata, de placa CPF-338, y sin piedad alguna acribilló a su ocupante.

Los demás atacaron a otro sujeto que estaba cerca. Para salvar su vida, el sujeto respondió disparando a los pistoleros y corriendo por detrás de los carros que estaban en fila. Ante ello, los atacantes huyeron en sus unidades. El sobreviviente del atentado retiró el

• **Amigo de la víctima también fue atacado, pero se defendió a tiros**

cadáver del auto y lo dejó en el suelo. Del bolsillo del pantalón se llevó algo del occiso, que se sospecha sería un celular. Luego huyó en el mismo vehículo. El difunto es el venezolano Enyer José Suárez Mi-

llán (25). Según la Policía, tenía denuncias por tráfico ilícito de drogas y hurto. En el interior y fuera del carwash se halló 30 casquillos de bala.

• **DOS SOSPECHOSOS**

Tras el tiroteo, efectivos de la comisaría de Santa Luzmila vieron a dos sujetos que iban en forma sospechosa en una moto, en el cruce de las avenidas Universitaria y México. Los persiguieron y con apoyo del personal de a pie de la División Policial Norte 2 detuvieron a Josué Alonso Soto Ochoa (22), 'Pablito', y Josué Jordan Bedón Huaylínos (19), 'Cache-tón', en el óvalo de la avenida Izaguirre y la Panamericana Norte, en Independencia.

Se les halló un revólver que le fue robado a un policía el 16 de mayo pasado. Será sometido a una pericia balística para ver si lo usaron en el carwash. Su moto tiene similitud con una de los sicarios. [E. Cirilo]



Hazla linda estas
Fiestas Patrias con el...

REGALAMOS MÁS DE
S/200MIL
EN PREMIOS

1 premio de S/.20,000

8 premios de S/.5,000

20 premios de S/.1,000

1,000 premios de S/.100*

900 premios de S/.50*

BINGO
BICOLOR
trome

Sigue los pasos ganadores

ESTE LUNES 30
DE JUNIO

Reclama tu segunda
cartilla

1

Este **LUNES 30** de
junio y los **3 LUNES**
posteriores,
recibirás por la
compra de tu
diario, una
CARTILLA GRATIS.

2

De **LUNES A DOMINGO**,
busca al interior los
cupones impresos.

ENCUENTRA 6 CUPONES DE
LUNES A VIERNES (Y 8 CUPONES
LOS SÁBADOS Y DOMINGOS)

3

RECORTA Y PEGA
tus cupones de
acuerdo a la
numeración
impresa en tu
cartilla de bingo.

4

Una vez completes
todos los números de
una de las letras de
**BINGO, ¡HABRÁS
GANADO EL PREMIO
RESPECTIVO!**

EJEMPLO:
¡GANASTE
S/20,000!

Si ganaste un premio...

De S/.50* o S/.100* en Lima Metropolitana:

Acércate a tu carilita de confianza y preséntale tu cartilla para que puedan **verificar y coordinar** la entrega de tu premio.

**De S/.1,000 a más en
Lima Metropolitana:**

301 PARACAS 832
PUEBLO LIBRE, LIMA
De lunes a viernes de 9:00 a.m. a
5:00 p.m. y de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

**Fuera de Lima,
acercate a:**

301 CALLE JOSE Y
GARCIA 154, HUACHO
De lunes a viernes
de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

301 LOS VIRREYES DE SANTA
MARIA 152, ICA
De lunes a viernes
de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

301 CHIRCHA 832,
CHIRCHA
De lunes a viernes
de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

• En Lima Metropolitana: Se
entregarán los premios de S/50
y S/100 solo en efectivo.
• En provincia: Se entregarán
los premios de S/50 y S/100 solo
en formato de gift card.

trome

Siempre te da más

Gana
un billete extra
con la



Todos los días inscribe
tu Número de la Suerte
llamando al 710-0260
o en www.trome.com

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 26/06/25

NOMBRE: OSCAR REYES
DISTRITO: CHORRILLOS
Nº DE LA SUERTE: 4022742

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229814

1 PREMIO DE 20,000 SOLES 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 900 PREMIOS DE 50 SOLES

LLENA UNA COLUMNA

- Los próximos cinco lunes recibirás una cartilla gratis con tu Trome.
- Como son diferentes, mientras más tengas mayores chances de ganar.
- Los cupones se publicarán todos los días. De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos son ocho.
- Para ganar, completa con los cupones una columna de cinco espacios de una letra de BINGO.
- Te llevas los 20 mil soles si llenas los cinco casilleros de la B.
- Los 5 mil soles serán tuyos al completar los recuadros de la letra L.
- Las letras N, G y O también tienen premios.



•PEGA TUS CUPONES EN LAS CARTILLAS

GANA 20 MIL SOLES CALIENTITOS

La nueva promoción del Bingo Bicolor te da la posibilidad de llevarte a casa un premio mayor de veinte mil soles! Eso no es todo, hay más de dos mil premios. En total repartiremos 200 mil soles a nuestros lectores.

MAYORES CHANCES

La promoción dura cinco semanas y los lunes, con el periódico, recibe gratis una cartilla. Estas son más grandes para mayor comodidad de nuestros lectores.



COBRA ALTOQUE

Los ganadores en Lima Metropolitana de 50 y 100 soles deben ir con su canillita de confianza para validar su cartilla.

Para premios de mil soles o más deberán acercarse al Jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.

Los ganadores de provincias deberán ir a la agencia más cercana.

✖ TENEMOS MÁS DE 2 MIL PREMIOS EN EFECTIVO

CLASIFICADOS

ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

el talán

inmuebles

Casas

104 Venta

COMPRO CASH

ATE 8dorm. DR. JAIME CISNEROS ASORNEROS COMPRO CASAS, TERRENOS!! ADELANTAMOS DINERO ALTOQUE DOLARES!!... INCLUSIVE OCUPADOS C / PROBLEMAS *NOSOTROS SICOBRAMOS. NO ENGANAMOS. C. 942163938 C. 967918038

COMPRO CASH

ATE 8dorm. DR. JAIME CISNEROS ASORNEROS COMPRO CASAS, TERRENOS!! ADELANTAMOS DINERO ALTOQUE DOLARES!!... INCLUSIVE OCUPADOS C / PROBLEMAS *NOSOTROS SICOBRAMOS. NO ENGANAMOS. C. 942163938 C. 967918038

COMPRO CASH

ATE 8dorm. DR. JAIME CISNEROS ASORNEROS COMPRO CASAS, TERRENOS!! ADELANTAMOS DINERO ALTOQUE DOLARES!!... INCLUSIVE OCUPADOS C / PROBLEMAS *NOSOTROS SICOBRAMOS. NO ENGANAMOS. C. 942163938 C. 967918038

vehículos

104

BARRANCO 3dorm. casa \$37,800 1Planta quinta 96m2, cocina, comedor, alquilar. La Ramada, linda zona Av. Bolognesi 110 km.2. C. 942163938 C. 967918038

LA VICTORIA 5dorm. 2Casas \$38,500 juntas excelente ubicación, 2Pisos ocupada alquilar. Titulo a Regularizar. Jr. Removicon 504-506 C. 942163938 C. 967918038

Locales Industriales, Hoteles y Otros

1101 Alquiler

BIENA Alquiler Depósitos 320-188 380m2, alacranes, reflectores, trifase, para furgones 5t. WhatsApp 926399548.

Terrenos y Propiedades

116 Venta

ABANCAY 7000m2 Terreno Local/Belísimo x Plaza De Armas, Espectacular, Ubicación full-negocios, Ocupado ocupante precario, Remato \$2 8000, 000 Te Enamoraras Jr. Puro 1536. C. 942163938 C. 965987164

CLASIFICADOS

ESO QUE YA NO USAS, PUBLICALO AQUÍ

WWW.CASACOMPE.COM FONDAVISOS@COMERCIO.COM

empleos

116

ABANCAY 7000m2 Terreno Local/Belísimo x Plaza De Armas, Espectacular, Ubicación full-negocios, Ocupado ocupante precario, Remato \$2 8000, 000 Te Enamoraras Jr. Puro 1536. C. 942163938 C. 965987164

Oficios

304 Pedidos

MESERO(A) experiencia para Chita, Avenida Flora Tristan La Molina. C. 981870816

PORTER(A) Se Requiere Para Galería en Wilson Comunicarse al 5052570 o al 985429328 (también WhatsApp)

esotérico

ANUNCIA AQUÍ

FONDAVISOS@COMERCIO.COM

EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. / RUC: 20143229814

CLASIFICADOS

PUBLICA TUS AVISOS EN CLASIFICADOS TROME

WWW.CASACOMPE.COM FONDAVISOS@COMERCIO.COM

PODEROSA MAGIA ESPIRITUAL

ESPIRITISTA ANTONIO SANTOS

AMARRES DE AMOR

RECUPERA A TU PAREJA ENAMORADO DESPERADO RENDIDO DE AMOR CON NOMBRE FOTO PRENDA O CABELLO NO TE ARREPENTIRAS

MAS DE 40 AÑOS REALIZANDO AMARRES A ESPOSOS, NOVIOS AMANTES Y PAREJAS SEPARADAS AMARRES PODEROSOS 100% EFECTIVO A DISTANCIA CURATE, SANATE, LIBERATE DE HECHIZOS, BRUJERIAS, ENVIDIA, ENEMIGOS, MALA SUERTE, FLORECIMIENTO PARA EL TRABAJO Y AMOR

LEO EL TARTO 985 231 494

Av. Alfonso Ugarte 1064 Of. 204 2do Piso Lima (Al Costado del Local APRA) LUNES A DOMINGO

MAESTRA ROSITA

HUANCABAMBINA RECONOCIDA VIDENTE

CURO TODA CLASE DE MALEFICIOS, ENVIDIAS, MALDADES, HECHICERIAS

HAGO CRECER TU NEGOCIO TU RELACION Y EL AMOR

CON PODEROSAS LIMPIAS PARA OBTENER EL PODER LOGRARE QUE TODOS TUS FRACASOS DESAPAREZCAN CON AMULETOS Y SEGUROS IMANTADOS

ATIENDO EN CHICLAYO - TRABAJOS A DISTANCIA

COMUNICATE POR LLAMADA O WHATSAPP 917059310



• EN CHICLAYO

Perú Mucho Gusto llega con potajes del papa León

POR: ISABEL MEDINA



ARLETTE EULERT

SEPA QUE:

- **Están las 25 regiones.** Se proyecta movimiento económico de 4 millones de soles y más de 40 mil platos.
- **Cultura con danzas, artesanías** y mañana habrá cantata al Señor de Sipán.
- **Promueve:** Ruta "Camino del papa León XIV", Ruta Moche y turismo religioso.
- **Habrà ediciones en Tacna, Lima, Nueva York y Brasil.**



Lambayeque deleitará con platos favoritos del papa León, como el frito chichayano, cabrito (y versión de papa rellena), cebiche con tortita de choclo, arroz con pato, pepián de pava, pato arvejado, de El Cántaro, Próspero Taberna Gastronómica, El Tumi de Túcumbe y Barra Chiclayo. "La tradición del King Kong San Roque, además 'nuestras paletas de fruta' y las 'papaletas': helado solidario en homenaje al papa León, de puro

✗ **Habrà cabrito, frito chichayano, cebiche, arroz con pato y comidas de todas las regiones**

chocolate blanco", dijo Mr. Paleta a Trome. En bebidas, Barra Nación hará 'El sueño de San Martín' y 'Atardecer en Pimentel'.

COCINA EN VIVO

Consultado por Trome, Promperú señaló que habrá 'cocina en vivo' con una de las 50 mujeres más poderosas del Perú 2025, según Forbes: Arlette

Eulert, del restaurante Matria. También doña Benita Quicaño (famosa picantería La Benita) y Juanita Zuniñi (El Cántaro).

En restaurantes: De Lima, la 'reina de los tamales', Magaly Silva; los anticuchos Tocto, el cebiche de 'Los Dos Piratas' y Callao con 'Maricausa', acebuchadas.

En regionales: anticuchos de alpaca (Cusco), cuy en picante y pachamanca (Huánuco), shámbar y sopa teóloga (La Libertad), chicharrón colorado y papa a la huancaína (Junín), cebiche y chicharrón de trucha (Puno).



✗ **Feria gastronómica se realizará por primera vez en el estadio Elías Aguirre**

• EN DÉCIMO ANIVERSARIO DE NUMBER 6 Alertan por aumento de ataques cibernéticos



JOSÉ MANUEL JURADO, GERENTE COMERCIAL DE EL COMERCIO, LAURA CÁCERES Y BEATRIZ TAGLE DE NUMBER 6 Y CARLOS ESPINIZA OLCAI, DIRECTOR PERIODÍSTICO DE TROME

Hay que adelantarse a las ciber crisis y los incidentes de ciberseguridad porque, por ejemplo, en el Perú se han multiplicado por nueve en el 2024, reveló la experta colombiana Ana María Muñoz, senior director de FTI Consulting. "Los incidentes de ciberseguridad están en constante evolución y muchas veces se enfrentan sin que la organización conozca su origen", indicó Muñoz en el evento 'Reiniciando el sistema 6', organizado por el décimo aniversario de Number 6. En la cita se presentaron expositores de Colombia, Argentina y Bolivia, para abordar la preparación ante la ciber crisis, el efecto de la Inteligencia Artificial en la comunicación y la gestión de redes sociales. La gerente general de Number 6, Ami Dannon, recordó que el propósito de la consultora es recuperar la confianza en el sector privado, y señaló que es importante hablar de

los grandes retos que impone el mundo en la comunicación. Por su parte, Beatriz Tagle, directora de Engagement de Number 6, resaltó la importancia de la planificación integral para evitar las ciber crisis, pues un incidente de seguridad digital impacta en la estabilidad, reputación y confianza de una empresa. **'EXPERIMENTAR'** En tanto, el boliviano Fernando 'Feo' Rebollo, CEO de God-ai, una agencia creativa que solo emplea IA, analizó cómo la adopción de esta tecnología revoluciona la industria de la comunicación, en campos como el periodismo y la publicidad. "La IA no reemplaza a los medios, sino los límites, y potencia talentos. Lo más importante es experimentar", mencionó. Participaron el director periodístico de Trome, Carlos Espinoza Olcay, y el gerente comercial del grupo El Comercio, José Manuel Jurado.

• CUANDO ERA RESCATADA

Muere montañista japonesa

Una de las dos montañistas japonesas que quedaron atrapadas en el nevado Huascarán (Áncash) falleció cuando era rescatada. Tenía hipotermia por las temperaturas nocturnas de hasta -30 °C.

Saki Terada (36) y Chia-ki Inada (40) estaban a más de 6 mil 500 metros de altitud. Ellas enviaron una



señal de emergencia. Con un helicóptero de la Policía, agentes de Alta Montaña llegaron a ellas.

• LLAMA YA

Este domingo sale el 'Reventón'

Este domingo sortearemos los 1500 soles del 'Reventón semanal' de la ' Súper Llamada Ganadora'. Inscribe tu 'número de la suerte' en trome.com o



llamando al **710-0260**, de 6 de la mañana a 4 de la tarde.

Además, de lunes a sábado damos un premio diario de 200 soles. Ayer, Oscar Reyes, del distrito de Chorrillos, se llevó esta platita con el número de la suerte 4022742.

FISCAL GERMÁN JUÁREZ ATOCHE PIDIÓ PRISIÓN PREVENTIVA DE SEIS MESES CONTRA EL EXPRESIDENTE PORQUE HAY PELIGRO DE QUE EVADA A LA JUSTICIA

El expresidente Martín Vizcarra enfrenta la posibilidad de ser enviado a seis meses de prisión preventiva por los casos 'Lomas de Ilo' y 'Hospital de Moquegua', pues, según la teoría fiscal, habría recibido más de dos millones de soles en coimas a cambio de licitar irregularmente ambos proyectos en su ciudad natal.

Ayer, el exmandatario llegó a la sede judicial donde se iba a revisar el pedido del Ministerio Público, en su propia camioneta y rodeado de su portátil. Horas antes había regresado de Caballococha, en la selva, a donde viajó por cuestiones políticas. El Quinto Juzgado de Investigación Preparatoria Nacional inició así con su presencia la audiencia, que había sido levantada el miércoles debido a que no estaba en Lima. Se le acusa



***POR COIMAS EN MOQUEGUA**

'Hay riesgo de que Vizcarra se fugue por Desaguadero'



“ Martín Vizcarra ha tenido una situación privilegiada durante el proceso. No puede descartarse la posibilidad de que se fugue del país”.

Luis Lamas Puccio
(Penalista)



del presunto delito de cohecho pasivo propio.

HABLA EL FISCAL

El fiscal Germán Juárez Atoche aseguró que hay un 'riesgo' de que el exmandatario pueda dejar el país y no afrontar una futura sentencia. "Existe un evidente y latente peligro de fuga por parte del acusado", dijo. Mostró fotos de Vizcarra en la frontera sur y por

SEPA QUE...

Erwin Siccha, abogado de Vizcarra, cuestionó la solicitud del Ministerio Público y aseguró que su defendido tiene arraigo familiar, domiciliario y laboral. Trabaja para el partido político Perú Primero y para una empresa constructora.

X Audiencia fue suspendida hasta hoy a las 9 de la mañana



GERMÁN JUÁREZ ATOCHE
FISCAL

eso señaló que 'fácil puede salir por Desaguadero', ciudad fronteriza con Bolivia. Además, señaló que el exmandatario no tiene vigilancia policial y eso es un peligro. A las 8 de la noche, el juez Víctor Alcocer Acosta anunció la suspensión de la audiencia y su reanudación hoy a partir de las 9 de la mañana.

***Y APELA SUSPENSIÓN DEL PODER JUDICIAL**

Benavides: Delia cometió desobediencia flagrante

Patricia Benavides dijo que la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, cometió una 'desobediencia flagrante' de la decisión de la Junta Nacional de Justicia (JNJ) que la restituyó como titular



DELIA ESPINOZA

del Ministerio Público. Acompañada por su equipo de abogados, aseguró que acatará la suspensión en su contra ordenada por un plazo de 24 meses "pese

a que esta resolución es contraria a todas las normas legales, incluso a los acuerdos plenarios y las casaciones que existen". Y ante una posible o eventual anulación de la resolución judicial que dispuso su suspensión, su abogado Humberto



Abanto dijo que consultará a la Junta si ella podría extender sus funciones en caso vuelva a su anterior cargo, que en teoría culminaría el 1 de julio próximo. Fue tras apelar la decisión del juez Segismundo León Velasco, el martes.

*SEGUIRÁ EN PRISIÓN Cierran rejas a Castillo

El Juzgado Supremo de Investigación Preparatoria declaró infundado el nuevo pedido del expresidente Pedro Castillo contra su prisión preventiva de 18 meses.



Su abogado buscaba que el exmandatario afronte el proceso en libertad, pero continuará en la cárcel por el golpe de Estado de diciembre del 2022.



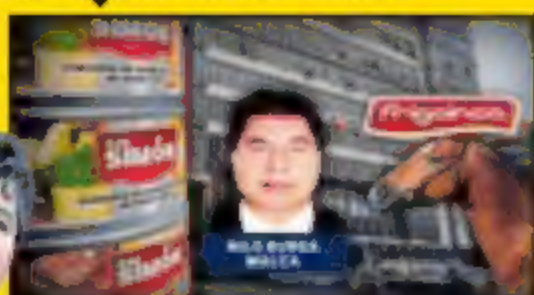
***AFIRMA HIJO DE NILO BURGA**

Sí pagaron coimas a funcionarios de Qali Warma

El director comercial de Frigoinsa, Michael Burga, hijo del fallecido empresario Nilo Burga, habría reconocido que su empresa sí entregó sobornos a funcionarios del programa de alimentación escolar Qali Warma, informó su



MICHAEL BURGA



tación escolar Qali Warma, informó su

abogado Luis Capuñay. "Él no está contradiciendo la teoría del Ministerio Público. Acepta las imputaciones, reconoce algunos documentos donde se acreditan los pagos que se habrían efectuado a trabajadores de Qali Warma", señaló Capuñay. Michael Burga permanece detenido de manera preliminar por un plazo de 15 días.

***DERECHOS HUMANOS**

Gobierno evalúa retiro de la Corte

La Cancillería conformará una comisión para evaluar la posibilidad de que Perú se retire del Sistema Interamericano de Derechos Humanos, planteado por el premier Eduardo



EDUARDO ARANA



Arana durante su presentación en el Congreso para recibir el voto de confianza. El ministro de

Justicia, Juan Alcántara, sostuvo que su sector ya trazó la ruta para sacar adelante el grupo de trabajo que se encargue de analizar dicha posibilidad. Preciso que, por competencia, dicha

labor corresponde a la Cancillería. Esta iniciativa se da en un contexto de crisis por el aumento de la criminalidad a nivel nacional.



'YOJAÍRO' ANTES



DESPUÉS



SEPA QUE:

Continúa la audiencia de requerimiento de prisión preventiva a los 27 miembros de la banda capturados días después de 'Yojaíro', entre ellos Martina Hernández, 'La Madre', y Liseth Cruz, 'La Patrona', mamá y pareja del 'Monstruo'.

• EN HUÁNUCO

'INJERTOS' PLANEABAN RESCATE DE 'YOJAÍRO'

Inteligencia de la Policía descubrió el plan y lo trasladaron al penal de Ancón, en Lima



'MONSTRUO'

Encerrado y aislado. Así se encuentra Yojaíro Arancibia Sevilla (31), brazo armado de Erick Moreno Hernández, 'Monstruo', quien hace días, en estricto privado y bajo fuertes medidas de seguridad, fue traído del penal de Potracancha, en Huánuco, al de máxima seguridad 'Ancón I' o Piedras Gordas, en Lima. Su traslado se realizó tras un informe de inteligencia de la Policía que indicaba que su banda iba rescatarlo.

Conocido también como 'Yojaíro' o 'JJ', el expolicia fue detenido el 22 de mayo en un poblado de Huánuco. Estuvo en una sede policial y en el penal de Potracancha, pero se conoció que integrantes de 'Los Injertos del Cono Norte', peruanos y venezolanos, habían viajado para allá con armas de largo alcance. Todo fue ideado por su cómplice 'Cachetes' (hoy en Bolivia) y su hermano también preso.

Ante ese peligro, el Instituto Nacional Penitenciario realizó el traslado.

"Siendo su permanencia en ese penal ordinario un riesgo latente que afecta sensiblemente la seguridad de las personas e instalaciones", dice en un comunicado.

Con él también fueron traídos a Lima Rosbert Carrero y Elías Quispe, capturados el mismo día con 'Yojaíro'.

El INPE adjuntó el expediente de cada uno, las fichas de clasificaciones e historia clínica.

'Yojaíro' permanece separado de los demás internos. Tiene que cumplir nueve meses de prisión preventiva.

Es acusado de sicariato, extorsión y otros delitos en Lima Norte. En el 2024 disparó 36 veces a la casa de dos adultos mayores. (J.Y.)



✖ Pistoleros peruanos y venezolanos habían viajado con armas de largo alcance

• SIN SALIR DE LIMA

Día de San Pedrito en familia y con música

Lima se llena de actividades este feriado por San Pedro y San Pablo, ideales para compartir en familia y disfrutar de música y recreación. En el Parque Zonal Huáscar, de Villa El Salvador, el Bosque Encantado tendrá este domingo 29 de junio, desde las 5 de la tarde, el

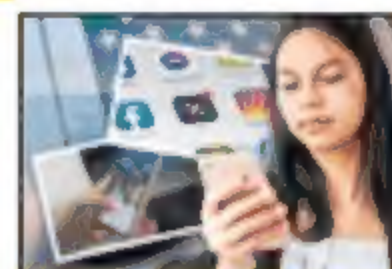


show de Tonga y el espectáculo de Son Pandemia de 6 a 7 de la noche.

El Circuito Mágico del Agua se suma con el Fest K-Pop, programado para el 28 y 29 de junio. Con un costo adicional de 5 soles sobre la entrada al parque, los asistentes podrán disfrutar de presentaciones de baile, canto y tributos a grupos icónicos como BTS, asegurando una



experiencia única para los fanáticos del género. El Parque de las Leyendas también se une a la fiesta. En sede Huachipa habrá homenaje a la cumbia desde la 1 de la tarde, en la zona de camping. Y en San Miguel, recordados por sus zonas de Costa, Sierra, Selva e Internacional.



• A ESTADOS UNIDOS

Revisarán redes sociales para visa

La Embajada de los Estados Unidos informó que quienes soliciten visas estudiantiles (tipos F, M y J) deben configurar sus redes sociales como 'públicas' para permitir su revisión por parte del Departamento de Estado. Los consulados observarán publicaciones en busca de mensajes hostiles contra Estados Unidos, apoyo a actividades terroristas o antisemitismo. No proporcionar los datos puede conllevar a la denegación de la visa.

• 'LOS DEPRIDADORES'
Mafia vendía capibaras

Capibaras bebés, osos perezosos, tortugas, ranas, tucanes y serpientes venenosas, entre otros 260 animales vivos, recuperó el Serfor tras la captura de 'Los Depredadores del Oriente', dedicados al tráfico ilegal de fauna silvestre. El cabecilla es el español Juan Ramón Morillas Rosa (62), que almacenaba las especies en un domicilio allanado en Iquitos, Loreto.



• A PONERSE CHOMPAS

Se fue el sol y vienen días fríos



Tras los últimos días de brillo solar, Lima volvió al frío y el Senamhi anuncia que mañana y el 29 de junio continuará el incremento de viento. Los males respiratorios están en aumento y el Ministerio de Salud aconseja lavado de manos, vacunación completa (incluye contra influenza), ventilación de ambientes y alimentación

saludable.

"Hay superalimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que fortalecen las defensas, entre ellos cítricos como la mandarina, lima y aguaje, y granos andinos como la quinua y el tarwi", aconsejó la nutricionista Mayra Anticona, docente de la Universidad San Ignacio de Loyola, (I.M.)





*EE.UU.

Matan a la mamá de Bart Simpson

Los fanáticos de 'Los Simpsons' quedaron sorprendidos cuando uno de los

personajes más legendarios del programa fue 'asesinado' en el final de temporada. La última

temporada de la querida serie animada recientemente llegó a su fin y el episodio final, titulado 'Stranger Things', presentó un gran giro. Durante la entrega, se revela el destino de Marge, la madre de Bart y Lisa, quien muere y llega al cielo.



*EE.UU.

Francotiradores cuidan a socio de Trump

El vicepresidente JD Vance fue custodiado por francotiradores del Servicio Secreto mientras asistía a un partido de la Copa Mundial de Clubes en Cincinnati. En medio de crecientes temores de células terroristas durmientes iraníes en suelo estadounidense, el número dos de Donald Trump regresó a su estado natal y se tomó un tiempo de descanso de los asuntos serios para ver al Borussia Dortmund enfrentarse al Ulsan HD.



DEL 2025

*EE.UU.

Ángel de Charlie deslumbra a los 79 años

Jaclyn Smith se reunió con íconos de Hollywood de los 80, Morgan Fairchild, Dyan Cannon y Cynthia Sikes Yorkin, en una cena de estrellas en Bel-Air. La estrella de 'Los Ángeles de Charlie', de 79 años, y Patrick Foley recibieron a algunos de los símbolos sexuales más reconocibles del Hollywood de los años 80. Jaclyn lució una figura sofisticada con un traje blanco entallado, pantalones sastré y un blazer.



FOTOS: ANTONIO MELGAREJO



POR: MARCO GONZALES

En el corazón del malecón de Chorrillos, una tradición gastronómica se mantiene entre los pescadores y negocios locales. Jorge Jonathan Pongo Pérez, presidente de la Asociación de

Emprendedores El Renacer de Pescadores del Muelle de Chorrillos, lidera esta feria que, más allá de los platos criollos y marinos que ofrecen, rinden homenaje a dos sándwiches tradicionales: el pan con pejerrey y el pan con

Se comen desde hace décadas con productos del mar limeño

huevera. El primero es un verdadero emblema de Chorrillos. Preparado con pan ciabatta, se acompaña de tres pejerreyes frescos, pescados bajo el muelle. Se complementa con sarsa criolla, que lleva

culantro fresco, ají limo picado y un toque de limón. Aunque menos conocido, el pan con huevera también es otro de los sándwiches preferidos. Combina huevera aderezada, apanada y servida en pan ciabatta, junto a la ensalada criolla que llorena de color y textura.

SEPA QUE:

→ Ambos panes son perfectos para acompañar con un café pasado, una infusión de anís o manzanilla, dependiendo del gusto del cliente. "Es una fusión de lo tradicional y lo cotidiano que define nuestra identidad chorrillana", dice Pongo Pérez, quien proviene de una familia de pescadores.

→ La feria gastronómica, abierta los sábados y domingos de 7 a.m. a 10 p.m., también ofrece otros platos criollos y postres.

*EN CHORRILLOS

Pan con huevera y su cafecito para el frío

Feria de pescadores rinde homenaje a tradicional sándwich de ese distrito, junto al de pejerrey

*A PATADAS

Venezolanos matan a menor que robó celular



Un peruano menor de 16 años robó el celular a una joven y corrió para escapar, pero un grupo de venezolanos, en su mayoría mototaxistas, lo atrapó y lo golpeó hasta matarlo, frente al paradero del 'Corredor rojo', en la avenida Prolongación Javier Prado, a pocos metros del cruce con la Carretera Central, Ate. Cámaras de videovigilancia de Ate grabaron cuando el joven es retenido por diez extranjeros. Le patean la cabeza. "Por ti es que nos echan la culpa", le dijeron. Fue a las 10:57 de la noche del miércoles. La víctima murió en el hospital de Vitarite por traumatismo encefalo craneano. (J.Y.)

*FUE ATRAPADO

Asalta minimarket y se lleva trago y comida

Un ladrón amenazó con un cuchillo a una trabajadora de un minimarket y robó productos de primera necesidad, bebidas alcohólicas y golosinas, en el Callao. Agentes del Grupo Terna atraparon a Farah Corbeto Soto [30], 'Cuchillo', en la cuadra 3 de la avenida Sáenz Peña. Llevaba un saco con toda la mercadería robada. Tiene denuncias por robo agravado. (E. Cirilo)



*CULPAN A MUNICIPIO

Gestante cae a zanja y se lesiona piernas

Gravemente herida resultó la gestante Isabel Poma, de 27 años, tras caer a una zanja sin protección en la asociación de viviendas Cristo de Pachacamilla, en Villa El Salvador. Los gritos de la mujer alertaron a los vecinos. El fuerte golpe que le lesionó las piernas puso en peligro a su bebé. Fue llevada al hospital del distrito. Las obras pertenecen a la municipalidad.



GRUPO DEPORTES



DT NÉSTOR GOROSITO

ESCRIBIÓ EN REDES: 'JA, JA, JA, ES UN CHISTE', CUANDO SE COBRÓ PENAL A FAVOR DE LA 'U' ANTE GRAU

RÍE POR NO LLORAR

Una cosa, si se escucha o se escribe, siempre traerá eco. Nestor Gorosito, técnico de Alianza Lima, estuvo atento al duelo entre Universitario de Deportes y Atlético Grau, del miércoles pasado en Trujillo. Fue 2-0 y con 2 penales a favor de los limeños. Cuando se sancionó el primero, a los 10', que luego terminó ejecutado por Alex Valera, el DT 'intimo' posteo desde su cuenta de X la frase: 'Ja, ja, ja, es un chiste'. Y aunque no nombró a los merengues, ni mencionó algo referente al compromiso, los cibernautas entendieron que era un mensaje para el resultado que iba obteniendo el 'compadre'. Lo cierto es que de inmediato llegaron los comentarios y si bien un gran porcentaje lo apoyaba y le explicaba que el partido estaría amañado para favorecer a los merengues, otro grupo de hinchas le reclamó porque el equipo ha quedado rezagado al segundo lugar de Apertura. También se informaron seguidores de la 'U' y lo bautizaron como 'Llorosito'. Con los fans divididos, el profesor optó por no responder a nadie, porque se viene el duelo ante Melgar y lo mejor es concentrarse, ya que un resbalón puede generar críticas negativas, como que mira la otra casa y no ordena la suya.

UNIVERSITARIO

★ **GASPAR** Gentile, ex Cienciano, llegó a Lima y ya empieza a trabajar en Matute. Su contrato es hasta fines del 2026.

Que la gente siga creyendo, si nos quedamos con los 3 puntos de Arequipa, vamos a ganar el campeonato, se los aseguro".

Piero Cari, volante de Alianza Lima

ADMINISTRADOR DE LA 'U' SE HABRÍA DESPEDIDO DEL PLANTEL EN TRUJILLO PORQUE DEJARÁ EL CARGO AL FINAL DEL APERTURA

ACELERA EL FERRARI

La despedida fue con una promesa. Jean Ferrán será administrador de Universitario hasta la última fecha del Apertura. El directivo, que viajó con el plantel a Trujillo, donde enfrentaron a Atlético Grau, estuvo en la tribuna preferencial del 'Mansiche', aplaudió los goles de su equipo y al final bajó hasta el vestuario para charlar con sus jugadores.

Una vez en el camarín pidió a los futbolistas y el comando técnico que lo escucharan, porque iba a decirles unas palabras. Cuando el silencio se apoderó del lugar, los felicitó por la victoria, también por haber ampliado su distancia del segundo lugar y les dio la noticia: dejaría el club y pasará a cumplir otras funciones en otro lugar.

Y sin esperar los comentarios o la reacción a su anuncio hizo un pedido muy especial: irse siendo ganador de un nuevo torneo.

Como era de esperarse, aseguran que uno por uno se habrían acercado a abrazarlo y prometerle que pondrán todo de su parte para quedarse con el primer campeonato del año.

Algunos más reflexivos preguntaban si era una decisión definitiva y la respuesta siempre era la misma: su ciclo en la 'U' ya estaba llegando a su fin. No hay marcha atrás.



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita. **ME PARECE RARÍSIMO QUE EL 'PALOMILLA'** se haya despedido de la gente de la Javier Prado. No tiene sentido su salida porque está bien deportivamente y llena estadios todos los fines de semana. Ese cuento de que se va a San Luis está bien armado, pero yo creo que ya sabe lo que se le viene. Ha propuesto a su segundo para que se quede en la Administración y siga manejando de lejos. Se huele un chanchazo de aquellos. Creo que hay cositas de las que no se podrá librar. Rexuxa... **TODOS SE SABE. YA ME CONTARON QUE ESE VOLANTE 'CHARRÚA'** que llegó como 'estrella' de Colombia directo a la 'Vicky' y solo juega de noche, ya le apuntó la placa a una voleibolista que el último campeonato defendió los colores de un club italiano en la Liga Superior del Perú. El hombre no utiliza a nadie para encontrar el número de 'wasap' y para convencerlos de que acepten salir a cenar. Ayayayayay... **ASÍ QUE EL GRAN PROBLEMA EN LA FLORIDA** es 'Tivintávava'. Quiso aplicarle el abuso a Catnel Pelo y como no le bajó la cabeza, sino que se le puso bravo, le ha tirado a toda la gente encima para que le hagan el hielo. Ha logrado botar entrenadores y no va a poder sacar a un compañero. Así no es... **EL QUE HA ABIERTO SU PODCAST ES 'VOZ DE PITO'**. Es que se le acerca la etapa de pagar la universidad de sus últimos 'retoños' y por eso anda buscando billete como loco. Dize que ya no va a la 'Maquinita' y toca puertas para generar ingresos. Es capaz de decir que se arrepiente de no haber chapado en sus épocas de dirigente de la Franja. Plop... **EN LA 'MISILERA' ESTÁN METIENDO PRESIÓN AL TÉCNICO 'CAFETERO'**. Hay dos rosados que un par de tios con monedas les pagan el sueldo y como el entrenador los deja en el banco, llaman y exigen que estén entre los titulares. Espero que el DT no sea un titere y se haga respetar. Los que están bien que vayan al ruedo. Y no va a ser... Me voy, soy fuga.



DATUM

LOS CREMAS descansan el domingo para trabajar el lunes y domingo.

HOY

Municipal de Huanta/1:30 P.M.
Ayacucho vs. Chankas

Ciudad Deportiva/3:30 P.M.
Juan Pablo II vs. Cienciano

Guillermo Briceño/5:30 P.M.
Binacional vs. S. Huancayo

Tenemos que seguir trabajando con humildad y autocrítica. Acá hay que seguir mejorando, no pensar en nada más".
Jorge Fossati DT de Universitario

DECISIONES DRÁSTICAS

PALO
AUTUORI
UN

MANDARÍA A LA
BANCA A PORTERO DE LA SELECCIÓN
DIEGO ENRIQUEZ POR UN PARTIDO MALO



Tierra de nadie. La Florida se ha convertido en un centro de preocupación, un lugar de temores. Todos saben que van a expectorar al final del Apertura, hay nombres fijos, pero en el día a día se toman decisiones que angustian a más de uno. La última medida del profesor Paulo Autuori ha generado inseguridad en todo el plantel de Sporting Cristal. El estratega brasileño ya está armando el once que enfrentará el fin de semana a Comerciantes Unidos. El gran cambio es la salida de Diego Enriquez, arquero titular en todo el Apertura y seleccionado nacional, ya que ubicó a Renato Solís en su lugar. La razón que da el DT es que no ha mantenido un buen nivel, que el duelo ante Chankas no ha sido su mejor compromiso y no lo respalda, sino que lo saca del 'cuadro' principal. Ahora quedó claro que ninguno puede asegurar que seguirá defendiendo los colores celestes en el Clausura. La sonrisa se dibuja poco entre los rimenses y el nerviosismo de los hinchas del 'Extremo' es el mismo de los futbolistas.

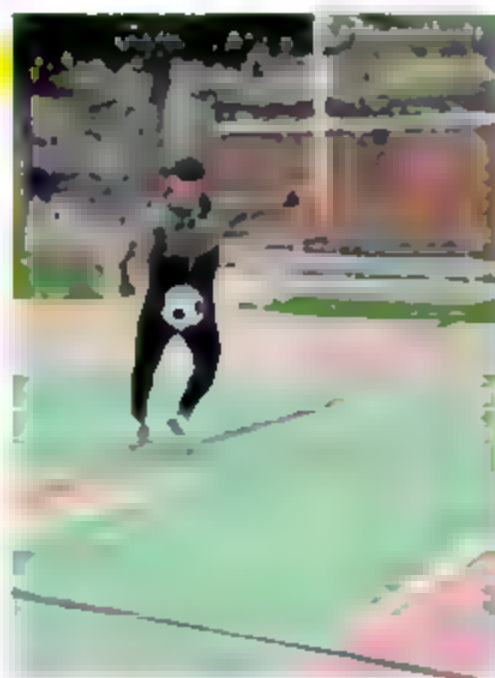
El fútbol es un tema de rendimientos, a veces pensamos que algunos no van a tener espacio y vemos la manera de cederlos donde puedan continuar su crecimiento".

Gustavo Zevallos, director deportivo de Cristal

YOSHIMAR

Yotún empezó a trabajar con normalidad y su regreso será en la primera fecha del Clausura.

Arequipa.- El capitán presente Bernardo Cuesta sufrió en setiembre de 2024 a rotura de ligamentos de su pierna derecha. Fue operado y de a pocos recupera su mejor forma. Ha tenido una presentación en Liga 3 con la Reserva del Melgar, pero ante la importancia del duelo frente a Alianza Lima ha solicitado concentrar con el primer equipo. El líder mistiano desea estar con sus compañeros y darles un soporte emocional para un compromiso que puede definir sus opciones de quedarse con el Apertura.



DELANTERO, LUEGO DE 10 MESES, PIDE CONCENTRAR CON MELGAR

CUESTA
ESTAR LEJOS



CUEVITA COSECHA ELOGIOS EN EQUIPO 'ELECTRICO'

UN 10 NADA CORRIENTE

Guayaquil.- Sigue dejando hue la Christian Cueva lleva dos partidos con Emelec. En el primero igualó 2-2 con De Fín y 'Aradino' dio las dos habilitaciones. Luego el cuadro Eléctrico empató 1-1 con Universidad Católica en Quito y el peruano anotó desde los 12 pasos. Por esas buenas actuaciones ya empiezan a llegar los elogios. "Causó estragos en la zona camarata y gracias a su individualidad pescó un penal a los 27 minutos", publicó el diario 'El Comercio'. El diez se mostró conforme con su actuación: "Nosotros como grupo estamos bien, firmes".

Un gigante para un grande. Gustavo Dulanto y su 1.94 metros están listos para llegar a Sport Boys. El zaguero sería cedido por Universitario, ya que quedó marginado con la llegada de Anderson Santa María. El defensa encontraría la continuidad en la 'Misilera' y para su tranquilidad, el mayor porcentaje de su salario lo pagan los cremas. Las negociaciones empezaron y se espera el fin del Apertura para cerrar el tema.



SPORT BOYS PAGARÍA UN SENCILLO A ZAGUERO

UNA QUINA
HASTA DULANTO



MUNDIAL DE CLUBES

VEJA AL ASILO

MANCHESTER CITY ARROLLÓ 5-2 A LA JUVENTUS Y ERLING HAALAND LOGRÓ INCREÍBLE MARCA A SU CORTA EDAD



¡Hacia mucho, mucho tiempo que no hacíamos un partido como el de hoy!.

Pep Guardiola.
DT de Manchester City

Oriendo.- En la ciudad de 'Disney', Manchester City le tiró el 'castillo de la Cenicienta' encima a la Juventus (2° con 6) y lo demolió 5-2 para ganar el grupo G y ser el único equipo del Mundial de Clubes en lograr puntaje perfecto en la primera fase (9) y el más goleador (13). Los dirigidos por 'Pep' Guardiola anotaron gracias a Jérémy Doku en 9', un autogol de Kalulu a los 26' otro tanto de Erling Haaland en 52' además de Phil Foden a los 69' y Savinho en 75'. Los ciudadanos 'no derrotaban a la 'V'aja Senora' desde 1976 y ayer una de las particularidades la dio Haaland. Porque con su festejo, el Androide llegó a los 300 goles en su carrera profesional con apenas 24 años. El noruego lo hizo con solo 370 partidos superando las marcas de otros astros como Cristiano Ronaldo (554 partidos), Lionel Messi (418 partidos) y Kylian Mbappé (409 partidos). Haaland logró el hito sumando sus participaciones en Molde, Red Bull Salzburg, Borussia Dortmund, Manchester City y la selección de su país. Por este grupo G, Al-Ain (3° con 3) venció 2-1 a Wydad AC (4° con 0).

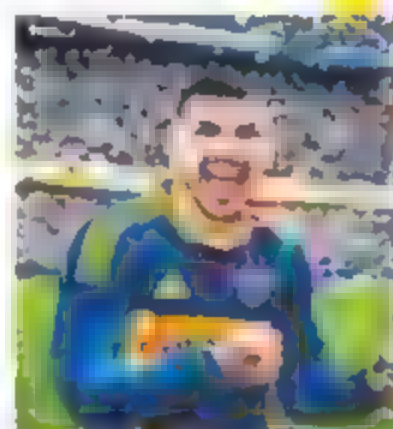
LOS

***DE SUS 300 goles.** Erling Haaland anotó 123 con el City en 145 encuentros.
***BARCELONA** pagará 62 millones de euros por extremo Nico Williams del Athletic Bilbao.



FULL HIERBA

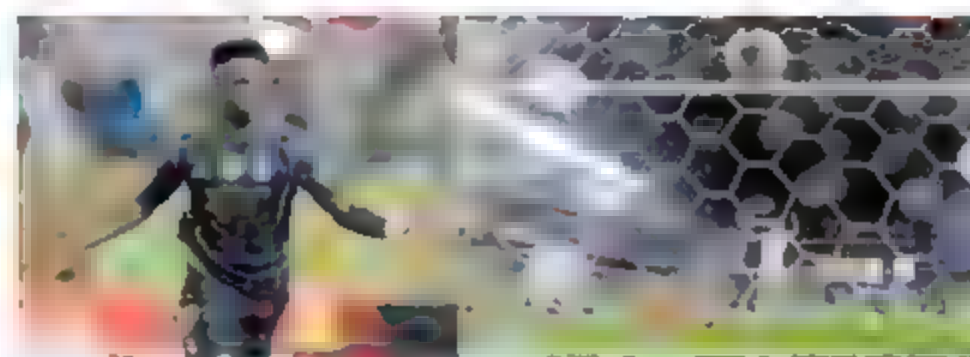
+ Bajo una ligera lluvia y con techo cerrado, Carlos Alcaraz y Novak Djokovic se entrenaron en un set amistoso (5-5) en la cancha central de un Wimbledon vacío. Los dos candidatos al título jugaron media hora, donde incluso el español se lució con un 'passing shot' de revés.



PAREDES TIEMBLAN EN LA BOMBONERA

+ Luego de 11 años, el volante Leandro Paredes volverá a Boca Juniors que pagará 3,5 millones de euros a la Roma por el jugador de 30 años. El campeón del mundo con Argentina llegará el martes 1 de julio, firmará hasta 2028 y será presentado en la 'Bombonera'.

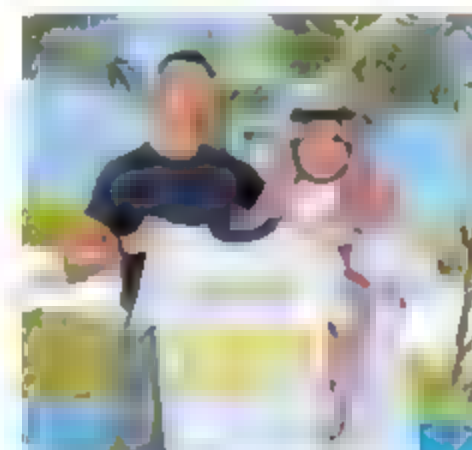
*VINICIUS BRILLÓ ANTE RED BULL SALZBURGO Y MADRID AVANZO



ESTÁ HECHO UN 'TORO'

🎯 Filadelfia.- Misión cumplida. De la mano de Vinicius Jr. Real Madrid (1° con 7) goleó 3-0 a Red Bull Salzburg (3° con 4) en el grupo H y avanzó a octavos de final del Mundial de Clubes. Allí se las verá el martes contra Juventus. 'Viní' marcó a los 40' y alcanzó los 24 tantos en la temporada con los 'blancos'. El brasileño también asistió de taco para que Federico Valverde amplie (45'). La cuenta la cerró Gonzalo García a los 84'. En el otro duelo, Al-Hilal (2° con 5) superó 2-0 a Pachuca (4° con 0), y en octavos chocará ante Manchester City.

🎯 Riad.- Le bajaron el cielo. Cristiano Ronaldo anunció su renovación hasta julio del 2027 con un video donde aparece en una playa. "Al-Nassr por siempre", es la frase que suelta un "CR7" que jugará hasta los 42 años. El 'Bicho' tendrá lujos increíbles en su nuevo contrato, ya que no solo mantendrá su salario de 200 millones de euros al año sino además cobrará 90 mil euros por cada gol, 28 millones de euros a la firma del documento y le darían 15% de las acciones del club. 10 millones más si gana la liga. Si es el máximo artillero del torneo y 4 para gastos de su jet privado.



*CRISTIANO RENOVÓ CON CAPRICHOS MILLONARIOS

90 MIL EUROS POR CADA GOL

SERVICIOS PERSONALES



FONOAVISOS
Grupo El Comercio

¡Llámanos al:

(01) 708-9999

fonoavisos@comercio.com.pe

LOS POSTES
SIL MIA
980958574
LOS INCAS
926761610
CHORRILLOS
984358245

PTE. NUEVO
916182460
PUENTE PIEDRA
982297580
AV. SANTA CALLAO
974359790

SJL
Av. Santa Rosa - Av. Juan Martín
939022764
VENTANILLA
Pto. CENTRO
993422242

SANTA CALLAO
C/DOMINICOS
984167514
CARABAYLLO
948894278
Av. METROPOLITANA
940888629

VES
924508853
Dominicos
928081238
LOS OLIVOS
948894278
NARANJAL
Av. GERARDO
918777796
UNGER Cdra. 99
927335394

SJM
Pr. J. Ing. G. 7
964178966
UN. 7
990178630
VILLASOL
953118003

MOYAN - SANTA ROSA
990157041
915361396
Av. CANADA
c/ SAN LUIS
979261437

CHORRILLOS
955861308
CANADA
961796130
CLAUDIA
7004 COMERCIO
982312636

Av. UNIVERSITARIA
MARANON
908784897
ESAN CARLOS-SJL
973141436
LOS FLORES-SJL
946720444

UNIV. MICHAELA
918758417
Pto. NUEVO-RIO
993130183
Av. SANTA ROSA
987555340

32 Jn. PETA-Valencia
934833956
CHORRILLOS-SJL
911119917
VES
Av. AC. SHANTAL
932757869

Pto. PIEDRA-Bellevue
933666830
AV. PERU
913677480
13. Av. UGENTE
CELESTE
904422271

VENTANILLA
933823957
923635673
RAYOVAR-SJL
90623366
TUPAC-SJL
977692360

PADELA-SAN LUIS
922418466
PUERTO SAN LUIS
904775358
PUENTE NUEVO-SJL
995015430
TCHIMO-SJL
951707696

CARABAYLLO
TUPAC CHAPERITO
903338464
PIEDRA
Paradero NOROCCIDENTE
902188068
SJL
Paradero del Sol
992516871

SAN LUIS
Kiara
924614166
UNIVERSITARIA
c/NARANJAL
943723458

KARANBIA
933223706
922610618
MIAMI
983558942
993918498

TUPAC Km. 17
Paradero Santa Rosa
957407371
HUAYCAN
C/ Santa Rosa
918777796
924367515

PTE. PIEDRA
Copacabana Pta. 7
919449205
CARABAYLLO
TUPAC Km. 17
998222026

Av. SAN CARLOS
982177984
Av. Santa Callao
910394543
VMT
915226351

14 RIVAGUERO
900191906
VMT
916292901
RAYOVAR-SJL
Paradero FARMACIA
932420250

CIRCUNVALACION
923318117
PRO
918642913
Av. Santa Callao
Paradero Sta. Rosa
972910044

SJM
904720444
3 CENTRAL-SJL
975205839
Est. SANTA ROSA
956266818
VILLASOL-Paradero
976115287

AVIACION-ANGI
914050841
PIEDRA-ATC REAL
918091180
LINCE
998196744

LAS FLORES
SJL
948480726
AV. PERU
980107220
Pto. NUEVO-SJL
926254152

12 PROGRESO-SJL
981611821
ESTADIA-SJL
989397897
PRO
990913091

14 RIVAGUERO
917501467
RETABLO
970844514
VENTANILLA
FLORELA
907257892



✖ **Cilloniz reveló que salió un tiempo con Guerrero y lo calificó como 'un chico tierno'**

Daniela:

Hubo su carñito con Paolo



Daniela Cilloniz reveló en el podcast 'Hoy a presión' que tuvo un affair con Paolo Guerrero cuando ambos estaban solteros y lo calificó como un 'muchacho tierno'.

"Sí, salimos un tiempito, hubo su carñito, es tierno el muchacho, eso pasó hace diez años cuando ambos estábamos solteros, yo estaba chibola, ahora él tiene su pareja y unos hijos lindos como yo", contó Cilloniz.

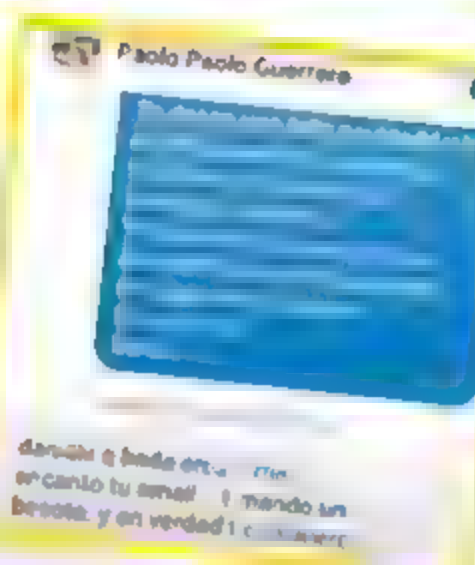
Luego, señaló que el acercamiento con el futbolista se dio luego de que le hizo una entrevista a su mamá, doña Peta, por el Día de la madre, cuando ella reportaba para el programa 'Enemigos Públicos'.

"El me dijo que le gustó el reporteje, pero me pidió que no le digan 'tía Peta' a su mamá porque no le gustaba, y le aclaré que no la había llamado así. Ahí empezó la comunicación y debí decir que su mamá es muy preocupada por él, pues le llevaba su juguito de naranja a las 7 de la mañana", señaló. Esta expresión hizo que Christian Bayro, conductor del podcast, le preguntara si se había quedado a dormir y ella respondió: "Bueno, fin a visitarlo temprano".

Sin embargo, César Seijas, otro de los conductores, la relató: "No, pues, ¿temprano? Lo cierto es que te quedaste a dormir". Daniela solo atinó a reír y ruborizarse. La revelación de Cilloniz se puso más candente al mostrar los chats que sostuvo con Guerrero donde el le pregunta si le 'gustaba'.

"Yo le pongo", interroga Paolo a Daniela, quien responde: "¿Qué crees? Bueno, no sé, tendría que conocerme más".

En otro momento, Daniela dijo que la amistad con Paolo fue primero por redes sociales, pues él vivía en Alemania y ella en Los Angeles donde estaba actuación.



✖ **En chat que mostró en podcast 'Hoy a presión' futbolista le preguntó: '¿Yo te pongo?'**



Miss Perú: Tengo el apoyo de mi esposo

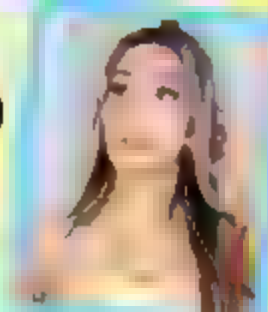
La actual Miss Perú, Karla Bacigalupo, comentó que se encuentra casada y que su esposo la viene apoyando para cumplir su sueño como



"Yo sé que este sueño es de los dos. Los dos lo hemos conversado. Él está muy orgulloso de mí, me está apoyando. Nosotros estamos soñando juntos. En sus sueños lo apoyo lo más que puedo, él también está conmigo en este gran sueño", dijo.

✖ **Karla Bacigalupo reveló que está casada**

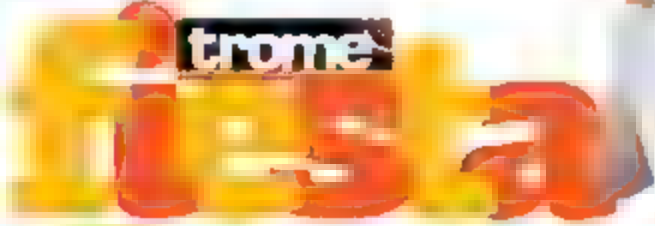
Parchan a 'Chinita' Xiommy



La influencer huachana 'La Mankarmen' llegó a Lima para presentar ante Indecopi su oposición ante la patente de Xiommy Kanashiro de la palabra 'oño'.

"Supuestamente Jefferson en su podcast había dicho que él la había patentado, pero no es así porque aparece el nombre de Xiommy. Cuando fui a registrarla, ella ya lo había hecho, pero aun podía presentar una oposición, así que ya lo hice", comentó 'La Mankarmen'. Además, señaló que nunca recibió el llamado de Xiommy ni Farfán y que va a defender la palabra que hizo famosa en las redes, pues no le teme a nadie. "Pueden tener todas las influencias del mundo, pero con la justicia divina nadie puede", dijo. (J. Lino)

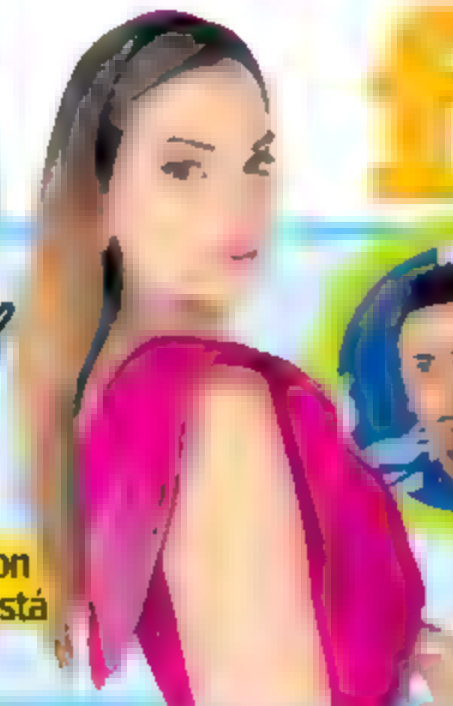
✖ **Influencer 'La Mankarmen' pelea por registrar palabra 'oño'**



Valeria Piazza espera que a Christian Cueva le vaya bien en su nuevo club Emelec para que cumpla con la manutención de sus hijos. "Su amigo Luchito de Mi Barrunto ha dicho que su pareja Pamela Franco lo ha ayudado en sus gastos, es quien le paga todo, pero ahora él está jugando en un equipo de Ecuador y tengo enten-

Valeria cuadra a Cueva

✖ **Pide que cumpla con sus hijos ahora que está en el Emelec y gana miles de dólares**



dido que el contrato que ha firmado es por vanos miles de dólares; entonces que le vaya bien, pero que cumpla con sus hijos que es lo que toca", dijo la conductora. Como se sabe, Pamela López señaló recientemente que Cueva, desde que se separaron el pasado 2 de julio, no cumple con la pensión de sus niños y tampoco quiere firmarle el divorcio.

Los Yaipén

a dúo
con el
'Puma'

✱ Celebran sus
25 años artísticos



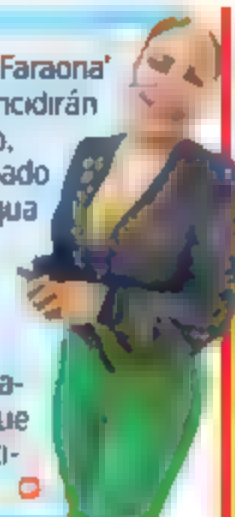
Los Hermanos Yaipén cumplen 25 años de trayectoria y acaban de lanzar su disco 'Somos Cumbia, Somos Yaipén' con versiones renovadas de sus éxitos y una colaboración especial junto al cantante venezolano José Luis Rodríguez, 'El Puma', con el tema 'Tendría que llorar por ti'.



Pamela se cruzará con la 'Faraona'

✱ En Festival San Pedrito de Chomillos

Pamela Franco y la 'Faraona' Marisol Ramírez coincidirán en el Festival San Pedrito, que se realizará este sábado y domingo en la playa Agua Dulce, en Chomillos. Ambas confirmaron su participación y, de cruzarse en el escenario, podrían intercambiar palabras tras las indirectas que se han enviado en las últimas semanas.



✱ **HOLA, MI BARRUNTO.** Llego emboladita para contarles las últimas de 'Chollywood'. **LUCIA OXFENFORD** negó que haya tenido un romance con **PATRICIO PARODI** tras la difusión de un video, y aclaró que nunca hubo un beso y son solo amigos. Hummm... Se filtraron unas imágenes de **MACARENA VELEZ** y **JOHANNA CUBILLAS** conversando amablemente, y **JUAN ICHAZO** comentó que eso no pasaba ni en las novelas mexicanas. Ayayayyy. Asimismo, también se vio a **MARIO VILLACORON** en el centro comercial de Lima Norte, pues no cabe duda que comparten mucho

✱ **Tilsa Lozano agradece a la 'Urraca'** por haber mostrado imágenes de Jackson Mora con española y se arrepiente de haber estado con un mentiroso

'Magaly me hizo abrir los ojos'

La conductora Tilsa Lozano agradeció a Magaly Medina por haber difundido las imágenes de Jackson Mora con la española Laura Fernández, pues le abrió los ojos.

Magaly te ha criticado, ¿te incomodan sus comentarios?

Lo que ella diga siempre será con veneno, su opinión no es relevante para mí, pero en este caso

la abrazaría y le daría las gracias. Es lindo saber que no estaba loca, como él me quería hacer creer y que tomé la decisión co-

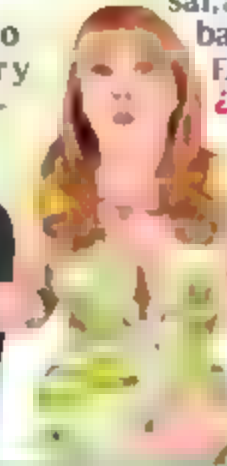


recta al separarme. Entonces, te ayudó a abrir los ojos... Exactamente, algo bueno hizo. Lo raro es que dicen que la chica se va a casar, así que parece que los dos jugaban en las mismas canchas, ja, ja, ja. En realidad me hace un favor. ¿Ahora cómo ves el futuro de Jackson Mora?

Lo que haga después del divorcio no me interesa. Lo que hizo en noviembre estando casado con mígo solo habla mal de él. La vida está buena que siempre saca a la luz todo. Me queda el conejo insabor de haber estado con un mentiroso (J. Lino)

Rating

MIÉRCOLES	
River vs Inter	16.6
Eres mi sangre	15.6
Magaly leve	9.8
El Chavo	8.5



Arturo

reza por la paz

El imitador Arturo Álvarez recordó que hace seis años viajó a Israel para realizar unos shows para los peruanos y latinos, y ahora espera que la paz llegue a todo el Medio Oriente y no se produzca una tercera guerra mundial.



"Hace seis años me llamaron para ir a Israel y hacer unos shows, yo pensé que era una broma. El empresario era peruano y fui a la colonia latina, y aproveché en conocer toda la tierra santa. Por eso, ahora rezo y espero que haya paz en ese país", indicó. ¿Hiciste un recorrido reli-

✱ Recordó su gira por Israel y espera que no haya una tercera guerra mundial

gioso? Si, fue fascinante y conmovedor todo lo que pude conocer. Esa zona siempre ha estado en conflicto. Espero que todo se calme y no ocurra una tercera guerra mundial. ¿Ahora qué estás preparando?

Volveré con mi programa 'Arturreando', en una plataforma renovada, pero con humor, buscando nuevos talentos y con entrevistas. (E.C.)



últimamente. Asuuu... **MAGDY ELUGAZ** dijo sentirse feliz por el ingreso de **VANESSA JERI** a la serie 'Al fondo hay sitio' como una sexi secretaria, pues considera que es muy talentosa. Buena... **CARLOS VILCHEZ** comentó que cuando ve fútbol en su casa nadie lo mueve, y que **MELVA BRAVO** lo entiende. Qué buena... **YAHAIRA PLASENCIA** lanza hoy su nuevo tema 'El exmachito', que es la respuesta para **JEFFERSON FARFAN** y su orquesta La Timba Caliente. Dame luz... Bueno, soy fuga porque mi amorcito está con dolor de cabeza y voy a darle unos masajitos... Suuuuaaveee.



BINGO BICOLOR
trame

Busca tus cupones de lunes a domingo!

RECORTALOS Y PEGALOS en tu cartilla de bingo y ¡hazla linda estas fiestas patrias!

61
1524785

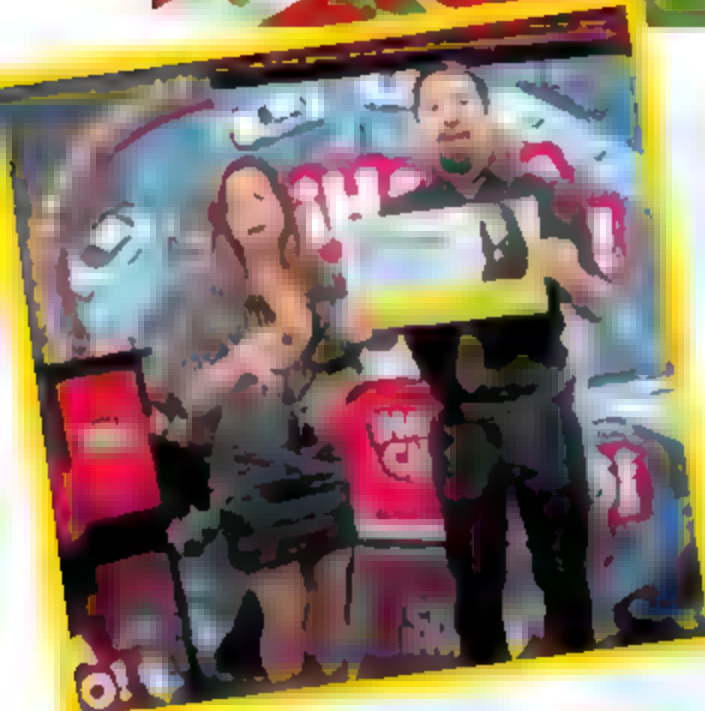
15
1524785

68
1524785

44
1524785

59
1524785

17
1524785



✖ Revelaron que fue una corta relación, pero linda e intensa

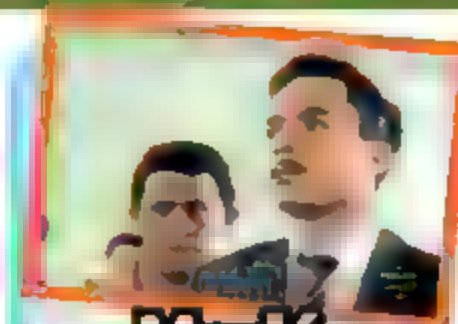
Aldo y Vanessa

tuvieron romance

Vanessa Terkes y Aldo Miyashiro revelaron que en el pasado tuvieron un corto romance, al que calificaron como 'lindo' e 'intenso', pues ella estuvo invitada en el programa 'Habla Chino' que tiene el conductor en Willax. Durante el programa, Vanessa respondió diversas preguntas que le formuló Aldo Miyashiro, y luego contestó una hecha por la producción 'Vanessa, ¿alguna vez has tenido un romance con un famoso que no se haya sabido? Ante eso, la 'chata' señaló: 'contigo, pues Chino'. Tras esa inesperada confe-

sión, Aldo Miyashiro comentó que fue durante un corto periodo y mantienen una linda amistad. "Yo no hablo mucho de estos temas, pero es cierto, Vanessa y yo tuvimos un tiempo muy bonito, muy intenso. A Vanessa la quiero desde siempre; además, desde que la conocí es una mujer buena, noble, que siempre quiere ayudar a los demás, y en los momentos más difíciles de mi vida estuvo ahí conmigo", explicó Miyashiro, y ella añadió: "Como tú en mi vida".

El conductor de 'Habla Chino' siguió llenando de halagos a Terkes. "Por eso yo te voy a querer siempre, Vanessa. De la manera que te tenga que querer, porque hemos sido amigos y hubo un momento que estuvimos y ya está, para adelante. Yo te quiero muchísimo y lo sabes", añadió Aldo. En otro momento, Vanessa se emocionó hasta las lágrimas al recordar a su novio mexicano Rodolfo de Anda, quien falleció hace unos años. "Que en paz descanses, mi amor, te amo con todo mi corazón. Yo lo quiero y lo voy a querer con toda mi vida siempre. Estuve como 10 años con él... no sé si podría responder que ha sido el amor de mi vida. De pronto, al día de hoy, podría decir que sí. Vivimos maravillosos con él", manifestó.



Murió Tatán

El actor Oscar Carrillo Vértiz, famoso por la serie 'Tatán' y la telenovela 'Los de arriba y los de abajo', entre otras, falleció a los 59 años, informó el Ministerio de Cultura. Fue uno de los intérpretes favoritos del realizador Michel Gómez durante los años 90. Uno de sus últimos trabajos fue 'Tu nombre y el mío', sobre la vida de Deyvis Orosco, donde dio vida a Marcial, uno de los antagonistas.

✖ Actor Oscar Carrillo se fue a los 59 años



Macarena cansada de los rajes

Macarena Vélez dijo que estaba cansada de que la critiquen por sus salidas nocturnas. "No entiendo por qué siempre quieren hundirme cuando estoy feliz con mi amor, siempre es chancar y chancar. Yo trabajo los jueves y sábados, no tomamos nada y si tomamos, cuál es el problema, no le hacemos daño a nadie. Estoy en



✖ Dice que está en su mejor momento y no le hace daño a nadie

una dieta cetogénica, no puedo tomar alcohol", dijo en 'América hoy'.

Por otro lado, señaló que ella y Juan Ichazo conversaron con Johanna Cubillas, por las imágenes donde se vio al gaucho miccionando en la calle.



Gayoso echa a la Cocotera

Oscar Gayoso llegó al set de 'Amor y fuego' con su imitación de 'Gigi Buitre' y reveló por qué dejó 'Humor recargado'. "Cuando teníamos el primer programa armado, nos llaman para decirnos que la imitación que Cindy Marino y yo les hacíamos (a Rodrigo y Gigi) no iba y empezaron los problemas con la 'Cocotera' (Paola Ruiz), por intervenir en la parte creativa. Ella ponía la plata y todo se termina por asuntos de nivel técnico en la producción", dijo.

✖ Contó que Paola Ruiz se metía en la parte creativa de 'Humor recargado'

salud

Con cuidado

En estos días de intensa llovizna, reduce la velocidad al caminar sobre veredas mojadas, evitando movimientos bruscos y pasos largos. Atento al entorno para evitar caídas.



Té en invierno

El té caliente ayuda a regular la temperatura corporal, proporciona calor e hidratación durante los meses de invierno. Puede aliviar síntomas de resfriados y gripes.



Abrigadito

Para dormir bien con tanto frío, utiliza ropa de cama adecuada, como pijamas de invierno o sábanas de franela. También, cierra las zonas por donde pueda haber corrientes de aire.



1 PREMIO DE 20,000 SOLES

8 PREMIOS DE 5,000 SOLES

20 PREMIOS DE 1,000 SOLES

1,000 PREMIOS DE 100 SOLES

900 PREMIOS DE 50 SOLES

ESTE LUNES 30 DE JUNIO SALE LA SEGUNDA CARTILLA

¡MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS!

Juega y gana platita para celebrar en familia las Fiestas Patrias

Para que puedas celebrar a lo grande las Fiestas Patrias con tu familia, Trome lanza su segunda semana del Bingo Bicolor, una espectacular promoción que entrega más de 200 mil soles de premios en efectivo a sus miles de lectores a nivel nacional. Tenemos premios de hasta 20 mil soles que pueden ser tuyos. Aquí te refrescamos la dinámica.

1. ESTE LUNES 30 DE JUNIO pide tu cartilla gratis con la compra de un ejemplar de Trome.
2. BUSCA EN EL INTERIOR de tu diario la cuponera impresa. De lunes a viernes encuentra 6 cupones, y sábados y domingos serán 8.
3. VERIFICA LOS NÚMEROS que coincidan con los de tu cartilla, recórtalos y pégalos en el lugar que indica.
4. SI LOGRAS LLENAR TODOS LOS números de una de las letras de la palabra BINGO, habrás ganado el premio respectivo.

¡SÚPER GANASTE 20,000 SOLES!



QUE...

La cartilla, elaborada en papel cuché, viene de diferentes colores cada semana. Tendrá un total de 25 números.

COBRA FACILITO

Si ganaste premios de 50 o 100 soles, acude a tu canillita de confianza para que puedas coordinar la entrega de tu dinero. Para cobrar premios mayores de mil soles, debes acercarte los martes y jueves al jirón Paracas 530, Pueblo Libre, en Lima. Los ganadores de provincias deben acercarse a las agencias más cercanas.

NUTRICIÓN SALUD Y BIENESTAR

Gerardo Bouronde McEvoy
Médico Nutriólogo* CMP 31235

EL COMPLEMENTO NO ES IGUAL AL SUPLEMENTO

En las últimas décadas, se ha visto un incremento de los complementos alimentarios, es decir, las vitaminas, minerales y antioxidantes, debido a una mayor preocupación por la salud y el bienestar. Hay que aclarar. Un suplemento es algo que puede ser utilizado para reemplazar algún alimento o nutriente y el complemento es agregar algún elemento que falte en nuestra alimentación basada en una dieta saludable. Hoy, vitaminas y minerales, así como ciertas proteínas, se venden libremente sin regulación llamándolos 'suplementos' y nada puede suplir una buena alimentación, solo en quienes no estén en condiciones, como una persona hospitalizada que no puede comer o que tenga alguna condición que le impida ingerir alimentos. Una buena alimentación con proteínas de origen animal, frutas, verduras y menos grasas, garantiza un buen equilibrio de los mismos, solo en casos en que se requiera un complemento se debe consultar con el médico y no consumirlos libremente.

gerardo_bouronde@hotmail.com
Instagram: Gerardo_Bouronde
Facebook: Saber vivir

HOY

LA FFE DE

CUTO

Roberto Mosquera

youtube.com/@tromepe facebook.com/Tromepe



LA PROMOCIÓN FAVORITA DEL PERÚ!



trome

**TE REGALA
PLATITA TODOS
LOS DIAS DEL AÑO**

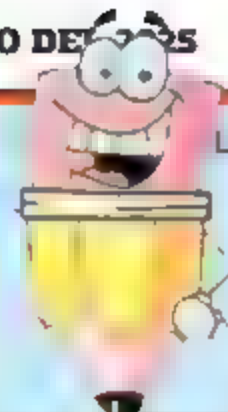
BUSCA TU NÚMERO EN LA ESQUINA
DEL DIARIO Y LLAMA AL 710-0260

TROME.COM



trome

ESCOLAR



Lida Neira - Comunicadora social - Profesora de inglés



FIVE HUNDRED TWENTY-NINE (529)

Greetings

Saludos

There are lots of different greetings, formal, informal, shorten versions and street slang. Choose as you please!
 (Der ar lot-s of di-frent gri-rins, for-mal, in-for-mal, shor-ten ver-shons and s-trit s-lang. Chus as yu pls)
 Hay muchos saludos de todo tipo: formal, informal, versiones cortas y lenguaje de la calle. Elige los que desees!

Informal



Formal



Online Resources

Hello Song

<https://www.youtube.com/watch?v=gghDRJVxFxU>



Hi! Hello!

<https://www.youtube.com/watch?v=T-wvRTDteGQ>



A greeting is a great conversation starter. Say it loud and clear!
 (A gri-rin ez a greit con-ver-sei-shon s-tar-rer. Sei et laud and kli-er)
 Un saludo es la mejor manera de iniciar una conversación. ¡Dilo fuerte y claro!

CONVERSATION / CONVERSACIÓN

A: Morning
 (Mor-nin)
 Buenos días.

B: Good Morning! How have you been?
 (Gud Mor-nin! Jau jav yu ben)
 ¡Buenos días! ¿Cómo has estado?



Based on the picture, choose the proper informal greetings.
 (Beis-d on da pik-shur, chus da pro-per in-for-mal gri-rin)
 En base a la imagen, escoge los saludos informales apropiados.

There!

Sup!

Hiya!

Hey

Hello!

Good

Morning!

1.



Respuestas: 1. Sup! Hello! Hiya! Hey There

LO NUEVO DE **OTRO ROLLO** PENSADO PARA TI

CRUCI mania

EL RETO DE PALABRAS
QUE PONDRÁ A PRUEBA TU INGENIO

TOMO 04



**LLENAR CASILLAS VACÍAS
NUNCA FUE TAN DIVERTIDO...**

3 NIVELES DE DIVERSIÓN:



FÁCIL

PARA CALENTAR MOTORES
Y SOLTAR LAS NEURONAS.



INTERMEDIO

UN DESAFÍO QUE TE HARÁ
PENSAR DOS VECES.



EXPERTO

¡SOLO PARA LOS
VERDADEROS GENIOS
DEL LÁPIZ Y PAPEL!

Adquiérela
en tu
QUIOSCO
más cercano

A sólo

S/ 1.00



[illegible]

TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

ARIES. Será un viernes lleno de ilusiones y expectativas. Ese problema será pasajero, lo resolverás.



20.4 | 20.5

TAURO. Es un excelente momento para preparar algo rico en casa y disfrutar en familia. Cumple lo que prometes.



21.5 | 20.6

GÉMINIS. Evita caer en provocaciones, mantén la calma ante gente que solo está buscando crear problemas.



21.6 | 22.7

CÁNCER. Expresa tus emociones, no te reprimas. Alguien cercano te hará ver un detalle que es importante.



23.7 | 20.8

LEO. Hay algo que te tiene intranquilo, debes serenarte. Se viene un proyecto muy interesante para ti.



23.8 | 22.9

VIRGO. Piensa con calma y planea tu futuro. Recibirás una grata noticia que te levantará el ánimo.



23.9 | 22.10

LIBRA. Utiliza ese dinero para cosas que valgan la pena. Esas palabras pueden herir, piensa con calma.



23.10 | 21.11

ESCORPIO. El orgullo y la vanidad pueden hacerte perder la perspectiva. Agradece por todo lo que recibes.



22.11 | 21.12

SAGITARIO. Lo bueno de la vida es que siempre nos da nuevas oportunidades. Corrige los errores y avanza.



22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Atrévete a perseguir tus sueños, con esfuerzo los alcanzarás. Tienes mucho camino por recorrer.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Si es posible, realiza actividades al aire libre. Te sientes mejor de ánimo, aprovecha las oportunidades.



19.2 | 20.3

PISCIS. Ahora más que nunca, cabeza fría para tomar decisiones. Tienes una espinita clavada en el corazón.

PURAS letras

EXPLORANDO LAS CULTURAS PREINCAICAS

A	F	C	F	U	E	R	D	E	N	E	L	P	E	R	U	V	Z	A	Q	F
S	E	N	O	I	C	A	Z	I	L	I	V	I	C	N	O	R	E	U	F	T
T	F	A	Z	N	F	A	Z	S	A	Z	C	I	V	A	G	S	E	A	E	D
R	F	Z	Z	V	O	V	N	D	O	F	A	Z	D	A	Z	D	D	J	F	Z
O	V	A	S	F	Z	C	D	O	F	N	A	V	D	A	E	R	I	A	A	A
N	F	A	A	D	A	Z	I	A	R	C	A	V	D	S	E	D	Z	R	A	F
O	V	A	R	N	V	Z	A	M	I	E	Z	Q	A	P	O	V	U	V	Z	S
M	D	F	U	D	T	F	A	M	I	A	I	R	U	S	D	T	F	A	Z	A
I	V	Z	T	V	Z	E	A	C	D	E	R	T	A	E	L	D	A	Z	V	D
C	D	A	L	F	A	R	S	L	N	O	N	F	S	U	L	V	Z	A	F	A
O	C	Z	U	D	E	S	I	D	L	I	B	T	C	I	Z	L	F	A	Z	Z
S	D	A	C	C	E	V	V	L	E	X	O	I	O	A	X	V	A	V	Z	N
V	D	A	S	D	I	Z	A	F	S	L	R	I	D	S	Y	E	Z	S	A	A
F	V	Z	A	C	A	R	A	G	A	G	F	A	R	E	F	D	E	A	D	V
F	A	Z	L	F	O	Z	V	D	A	V	Z	A	T	E	V	A	A	U	F	A
P	R	E	I	N	C	A	I	C	A	S	V	R	A	F	P	Z	Z	Z	Q	Y
C	O	N	O	C	R	F	G	D	A	Z	A	D	A	Z	V	M	A	V	V	U
D	A	Z	V	A	A	R	U	T	C	E	T	I	U	Q	R	A	I	F	D	M

Las culturas
preincaicas
son aquellas

que existieron
en el Perú
antes del

Imperio inca.
Fueron civilizaciones
muy avanzadas

que desarrollaron
arquitectura,
agricultura,

cerámica,
tejidos,
arte y

conocimientos
astronómicos.



BUSCO A UNA CHICA SOLTERA Y CARIÑOSA

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



ARTHUR (35). Estimada doctora Carmen, es un gusto escribirle. Le comento que soy un hombre soltero, sin hijos, simpático y poeta, lo que me convierte en un soñador. Por circunstancias de la vida, no he tenido suerte en el amor, y mi última relación fue hace varios años. Hoy me gustaría conocer a una mujer entre 23 y 39 años de edad, que sea alegre, cariñosa y soltera. No me importa el físico ni si es madre soltera. Lo que busco es a alguien con quien escribir una historia juntos. La interesada puede escribirme o llamarme al 935-425-642. Gracias.

DOCTORA CARMEN Mira, hijito: Se nota que tienes buenas intenciones y que no buscas solo compañía, sino un vínculo emocional verdadero. Estoy segura de que pronto llegará alguien especial a tu vida. Levanta el ánimo y mejora tu actitud cuando conozcas a la persona indicada. Pronto tu vida se llenará de felicidad. Suerte.

TROME sudolai 436

		4			3			7
6					5			
	7	3					6	
		6						1
	3			4	2			9
4		7		6		8		3
	6	9		3		1	4	2
				6	5			
8	4			9		7	3	6

TROME SERIES

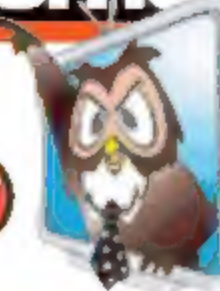
NETFLIX
NADIE QUIERE ESTO



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 10
La serie sigue la historia de Joanne, una podcaster agnóstica, y Noah, un rabino recién separado, quienes inician una relación a pesar de sus diferencias culturales y religiosas. A lo largo de los episodios, exploran con humor las complejidades del amor moderno, enfrentando desafíos personales y familiares.

SOLUCIÓN GRAMA



EL JUICIO
DE JACK
SPARROWEL
BUHO

Este Búho siempre está con un ojo abierto y no deja de mirar las redes sociales para estar bien informado. **Leo en un portal que la actriz Amber 'Aquaman' Heard, quien optó por alejarse del ojo público luego de que el tribunal fallara en su contra por la denuncia de Johnny 'Jack Sparrow' Depp, anuncia a través de sus redes sociales que regresa a la actuación. Cuando perdió el juicio con el famoso actor, con quien estuvo casada, optó por irse de Estados Unidos y refugiarse en España y vivir con su entonces pareja, la cineasta Bianca Butti. Años antes la actriz se había declarado bisexual, pero esa es otra historia. Precisamente, hace unos días me encontré nuevamente con el documental sobre el juicio que remeció Hollywood. Se trató del juicio con más clics, memes y 'tiktoks' de la historia. Si el juicio sangriento de O. J. Simpson por el asesinato de su esposa y un amigo de esta fue sin dudas el que marcó los noventa, la guerra entre Johnny y Amber fue el proceso judicial más sonado de este milenio. Este fenómeno mediático es el que se explora en la miniserie documental 'Depp vs. Heard', de tres episodios, dirigida por la australiana Emma Cooper, cuestionando la naturaleza de la 'verdad' y el papel de las redes sociales y su influencia en la sociedad de hoy. Las acusaciones mutuas por difamación, golpizas y puñetazos convirtieron en escándalo el proceso judicial repleto de testimonios de famosos, como el de la exnovia del actor, Kate Moss, que testificó a favor del 'Pirata'. ¿Alguna vez Depp la lanzó de las escaleras?, pregunta la abogada de Johnny. "No, nunca", responde la recordada supermodelo. ¿Alguna vez la agredió? "No, nunca en nuestros cuatro años de relación me agredió". "Ok, gracias, Mrs. Moss". Así demolian los abogados las afirmaciones de Amber. Mientras la acusación presentaba testigos, la defensa presentaba una testigo, Heard, que solo tenía su palabra y su 'actuación', como la descalificaban decenas de miles en las redes. Era su palabra que lo acusaba de las mayores agresiones. "Me pateó la espalda en un avión y me dijo zorra prostituta, ¿te mojaste con James Franco?". Pero los testigos del actor que estuvieron presentes en ese avión sostuvieron bajo juramento que no vieron ninguna agresión. Mientras, Johnny denunciaba que su esposa había depositado excremento humano en su cama. Y presentó testigos. Fue un punto culminante y escatológico al que se llegó y por supuesto los ratings se disparaban. Precisamente, el actor la denunció por daños, perjuicios y por difamación. El actor de 'El joven manos de tijeras' aseguraba haber perdido contratos millonarios tras la publicación de un artículo en el periódico 'The Washington Post', en el que Heard escribía del maltrato, violencia y agresiones que sufrió por parte de su expareja, sin nombrarlo directamente, pero afectando a su carrera. Jack Whigham, representante de Depp, testificó que el actor perdió un contrato de 22.5 millones de dólares para protagonizar la sexta película de 'Piratas del Caribe', porque la franquicia Disney ya no lo consideraba 'un buen ejemplo' por el artículo escrito. El juicio lo ganó el divo, tras más de seis semanas en el tribunal y tres días de deliberación por parte del jurado popular. El jurado dijo 'sí' a todas las acusaciones contra Amber. Así, el actor, que demandó a su mujer por 50 millones, debió recibir de ella 15 millones de dólares. En realidad lo que nos presenta el documental es el impacto en la gente común, los blogueros, tuiteros, influencers, que de la noche a la mañana se convirtieron en las estrellas del juicio. Al punto que, al final, la abogada de Amber declaraba a una cadena nacional que hasta 'los jurados cuando llegaban a su casas veían las redes sociales o se las compartían sus familiares y en las redes siempre ella llevó las de perder'. La misma Heard reconoce en el documental que fue la primera gran derrota del movimiento feminista Me Too. Búsquenlo en el streaming. Apago el televisor.**



LA BELLA CORAINA, anfitriona de La Convención, Cusco, es hinchita de la nueva promoción 'Bingo Bicolor' que regala más de 200 mil soles en premios. Por eso animó a los lectores de Trome a seguir pegando los cupones en las cartillas, a fin de llevarse el premio mayor de 120 mil soles! "Yo también voy a participar para ganar algo", señaló muy coqueta.

FOTO: ALAN RAMÍREZ